JIKES: JURNAL ILMU KESEHATAN
Tahun 2026, Volume 4, Nomor 2, Bulan Januari-Juni: hlm 565-575
e-ISSN: 2963-069X | URL: https://yptb.org/index.php/jik | e-Mail: jurnalq17@gmail.com

Lisensi: CC-BY

DOI: https://doi.org/10.71456/jik.v4i2.2156

EFEKTIVITAS TERAPI TERTAWA TERHADAP TINGKAT KESEPIAN (*LONELINESS*) PADA LANJUT USIA

Tifanny[1*]

[1]Institut Kesehatan Hermina
e-Mail: teefaniy@yahoo.com

Submit Tgl: 23-Juni-2026 Diterima Tgl: 23-Juni-2026 Diterbitkan Tgl: 25-Juni-2026

Abstrak: Kesepian (*loneliness*) merupakan masalah psikososial yang umum pada lansia di panti werdha dan berdampak pada kualitas hidup serta kesehatan mental. Meskipun intervensi nonfarmakologis telah dikembangkan, efektivitas terapi tertawa masih menunjukkan variasi hasil. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas terapi tertawa dalam menurunkan kesepian lansia serta faktor yang mempengaruhinya. Penelitian ini menggunakan *systematic literature review* berbasis PRISMA terhadap artikel tahun 2020–2025 dari Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect. Sebanyak 10 artikel diinklusi, terdiri dari 5 randomized controlled trial (RCT), 1 *quasi-experimental*, 2 *pra-eksperimental*, dan 2 *observasional*. Pengukuran kesepian menggunakan *UCLA Loneliness Scale* dan *De Jong Gierveld Loneliness Scale*, dengan analisis sintesis naratif. Hasil menunjukkan mayoritas studi (8/10) melaporkan penurunan kesepian, dengan dua RCT menunjukkan hasil signifikan ($p < 0,05$). Terapi tertawa juga meningkatkan interaksi sosial dan kondisi psikologis, meskipun efeknya cenderung jangka pendek. Terapi tertawa efektif sebagai intervensi psikososial yang aplikatif dalam keperawatan gerontik untuk menurunkan kesepian lansia.

Kata Kunci: Terapi Tertawa; Kesepian; Lansia; Panti Werdha; Sistematik Literatur

Abstract: *Loneliness is a common psychosocial issue among older adults living in nursing homes and is associated with reduced quality of life and mental health outcomes. Although various non-pharmacological interventions have been developed, the effectiveness of laughter therapy remains inconsistent across studies. This study aimed to analyze the effectiveness of laughter therapy in reducing loneliness among older adults and to identify factors influencing its outcomes. A systematic literature review was conducted following PRISMA guidelines using articles published between 2020 and 2025 from Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect. A total of 10 studies were included, comprising 5 randomized controlled trials (RCTs), 1 quasi-experimental study, 2 pre-experimental studies, and 2 observational studies. Loneliness was primarily assessed using standardized instruments, including the UCLA Loneliness Scale and the De Jong Gierveld Loneliness Scale, with data analyzed through narrative synthesis. The findings indicate that most studies (8 out of 10) reported a reduction in loneliness, with two RCTs demonstrating statistically significant results ($p < 0.05$). Laughter therapy was also associated with improved social interaction and psychological well-being, although its effects tended to be short-term. Laughter therapy is an effective psychosocial intervention with practical applicability in gerontological nursing for reducing loneliness among older adults.*

Keywords: *Laughter Therapy; Loneliness; Older Adults; Nursing Home; Systematic Review*

Cara mengutip Tifanny. (2026). Efektivitas Terapi Tertawa terhadap Tingkat Kesepian (Loneliness) pada Lanjut Usia. *JIKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *4*(2), 565–575. https://doi.org/10.71456/jik.v4i2.2156

Copyright©2026: Tifanny

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah populasi lanjut usia (lansia) merupakan fenomena demografi global yang terjadi seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup. Proses penuaan menyebabkan perubahan multidimensional yang meliputi aspek fisik, psikologis, dan sosial, sehingga lansia menjadi kelompok yang rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan. Salah satu permasalahan psikososial yang paling sering dialami oleh lansia adalah kesepian (*loneliness*), yaitu kondisi subjektif yang muncul akibat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dimiliki (Lapane et al., 2022).

Kesepian pada lansia tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi kesehatan secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa *loneliness* berhubungan dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, penurunan kualitas hidup, serta memburuknya kondisi kesehatan fisik dan mental lansia (Hoang et al., 2022; Shekelle et al., 2024). Selain itu, kesepian juga diketahui memiliki hubungan signifikan dengan kualitas hidup, di mana semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami lansia, maka semakin rendah kualitas hidup yang dimiliki (Batubara et al., 2022).

Kondisi kesepian menjadi lebih kompleks pada lansia yang tinggal di panti werdha atau fasilitas pelayanan sosial lanjut usia. Lingkungan institusional seringkali menyebabkan lansia mengalami keterpisahan dari keluarga, berkurangnya interaksi sosial yang bermakna, serta terbatasnya hubungan interpersonal yang bersifat emosional. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya interaksi sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya tingkat kesepian pada lansia di panti (Witon et al., 2024). Selain itu, lansia yang tinggal di panti cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan lansia yang tinggal bersama keluarga (Tsai et al., 2020).

Upaya untuk mengatasi kesepian pada lansia dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, baik farmakologis maupun nonfarmakologis. Dalam praktik keperawatan gerontik, pendekatan nonfarmakologis lebih direkomendasikan karena bersifat aman, mudah diterapkan, serta berfokus pada peningkatan kesejahteraan secara holistik. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang mulai banyak dikaji adalah terapi tertawa (*laughter therapy*), yaitu suatu metode yang memanfaatkan aktivitas tertawa secara terstruktur untuk meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, serta memperkuat interaksi sosial. Terapi tertawa juga diketahui bekerja melalui mekanisme fisiologis berupa peningkatan hormon endorfin dan penurunan hormon stres, sehingga memberikan efek relaksasi dan kenyamanan psikologis (Öztürk et al., 2023).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa terapi tertawa memiliki pengaruh positif terhadap kondisi psikososial lansia. Studi dengan desain *randomized controlled trial* menunjukkan bahwa terapi tertawa efektif dalam menurunkan tingkat kesepian pada lansia yang tinggal di panti (Kuru Alici & Bahçeli, 2021; Öztürk et al., 2023). Selain itu, terapi tertawa juga terbukti mampu memperbaiki kondisi emosional, seperti menurunkan kecemasan dan ansietas pada lansia (Sari, 2023; Akhriansyah et al., 2025). Temuan ini diperkuat oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis aktivitas sosial, seperti kegiatan sukarela dan komunikasi berbasis teknologi, juga efektif dalam menurunkan kesepian melalui peningkatan interaksi sosial dan keterlibatan interpersonal lansia (Yeung et al., 2025; Tsai et al., 2020).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan manfaat intervensi berbasis tertawa dan aktivitas sosial terhadap penurunan kesepian, hasil penelitian tersebut masih menunjukkan variasi, baik dari segi desain penelitian, jenis intervensi, maupun luaran yang diukur. Sebagian penelitian secara langsung mengukur tingkat kesepian sebagai luaran utama, sementara penelitian lain lebih menekankan pada aspek pendukung seperti kualitas hidup, resiliensi, atau kondisi emosional lansia (Pitkälä et al., 2024). Selain itu, belum banyak kajian yang secara khusus mensintesis efektivitas terapi tertawa terhadap tingkat kesepian pada lansia di panti werdha secara sistematis.

Berdasarkan uraian tersebut, *literature review* ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi tertawa terhadap tingkat kesepian (*loneliness*) pada lansia di panti werdha. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan intervensi, menelaah konsistensi hasil antar penelitian, serta mengevaluasi implikasi penerapan terapi tertawa dalam praktik keperawatan gerontik. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam pengembangan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan aplikatif untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *systematic literature review* untuk menganalisis efektivitas terapi tertawa terhadap tingkat kesepian (*loneliness*) pada lansia di panti werdha. Pendekatan yang digunakan mengacu pada pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) dalam proses seleksi artikel (Page et al., 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di panti werdha, *nursing home*, atau fasilitas pelayanan sosial lanjut usia. Sampel penelitian berupa artikel ilmiah yang diperoleh dari tiga database, yaitu PubMed, Google Scholar, dan ScienceDirect, dengan total 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi.

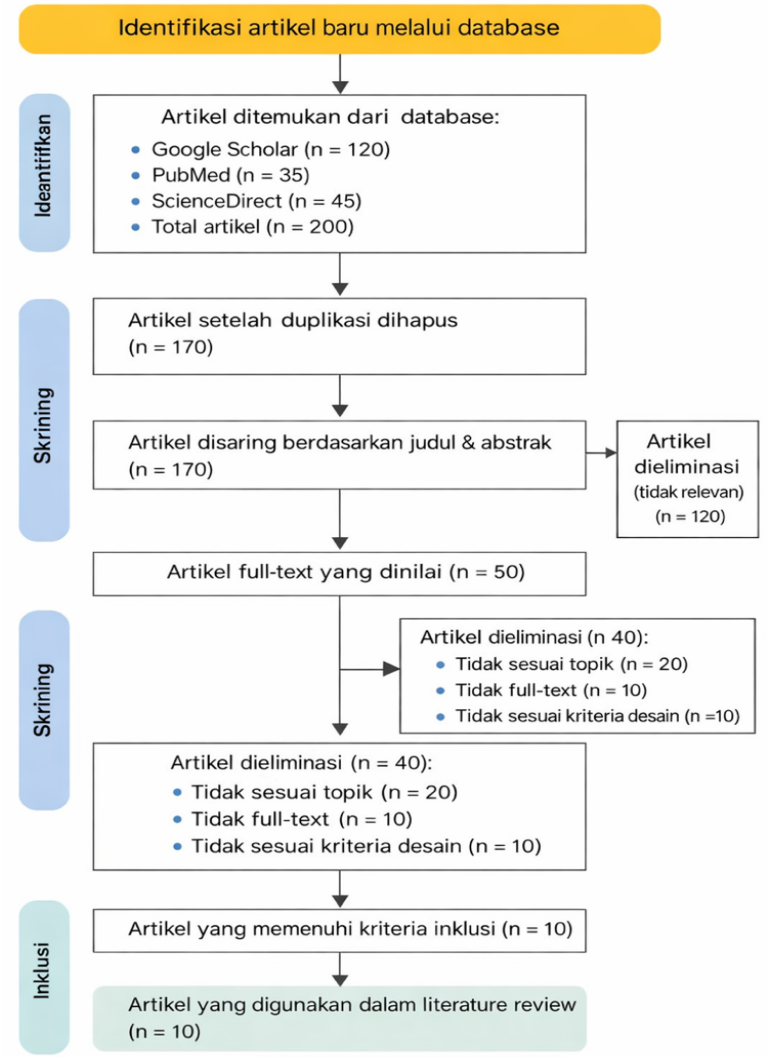
Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah artikel penelitian terdahulu yang dianalisis menggunakan kriteria PICOS (*Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study Design*). *Outcome* utama yang dikaji adalah tingkat kesepian (*loneliness*), sedangkan *outcome* tambahan meliputi kualitas hidup, interaksi sosial, resiliensi psikologis, dan kondisi emosional lansia (Kuru Alici & Bahçeli, 2021; Öztürk et al., 2023).

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu penelusuran artikel menggunakan kata kunci "*laughter therapy*", "*laughter yoga*", "*loneliness*", "*elderly*", dan "*nursing home*", kemudian dilakukan seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, meliputi artikel berbahasa Indonesia atau Inggris, tahun publikasi 2020–2025, serta tersedia dalam bentuk *full-text*. Proses seleksi dilakukan melalui tahap identifikasi, skrining, *eligibility*, dan inklusi hingga diperoleh 10 artikel yang dianalisis. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan pendekatan sintesis naratif untuk membandingkan hasil antar penelitian dan menarik kesimpulan terkait efektivitas terapi tertawa terhadap tingkat kesepian pada lansia.

Proses seleksi artikel dalam penelitian ini mengikuti tahapan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), yang meliputi tahap identifikasi, skrining, penilaian kelayakan (*eligibility*), dan inklusi. Diagram alur seleksi

Copyright©2026: Tifanny

artikel disajikan dalam diagram PRISMA untuk memberikan gambaran yang sistematis dan transparan terhadap proses pemilihan artikel yang dianalisis.



Gambar 1. Model PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Distribusi desain penelitian dari artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menggunakan desain *randomized controlled trial* (RCT), diikuti oleh *quasi-experimental*, *pra-eksperimental*, dan *cross-sectional*. Hal ini menunjukkan bahwa bukti ilmiah yang digunakan dalam *literature review* ini didominasi oleh penelitian dengan tingkat evidensi yang cukup kuat.

Tabel 1. Hasil distribusi desain

Jenis Desain	Jumlah

Copyright©2026: Tifanny

RCT	5
Quasi-Experimental	1
Pra-Eksperiemntal	2
Cross-Sectional	2

Tabel 2. Ringkasan karakteristik artikel yang diinklusi (n=10)

No	Author, Tahun	Desain/Sampel	Hasil Utama	Kesimpulan
1	Kuru Alici & Bahçeli, 2021	RCT; n=62	Kesepian menurun signifikan setelah terapi tertawa	Terapi tertawa efektif mengurangi kesepian lansia
2	Öztürk et al., 2023	Pilot RCT; n=65	Kesepian menurun, resiliensi dan kualitas hidup meningkat	Laughter yoga efektif meningkatkan kesejahteraan lansia
3	Tsai et al., 2020	*Quasi-experimental*; n=62	Videoconferencing menurunkan kesepian secara signifikan	Komunikasi virtual efektif mengurangi kesepian
4	Ilgaz & Gözüm, 2023	RCT; n=69	Penurunan kesepian lebih besar pada kelompok INOSEL	Program INOSEL efektif mengurangi kesepian
5	Yeung et al., 2025	RCT; n=375	Volunteering menurunkan kesepian hingga 6 bulan	Aktivitas sukarela efektif mengurangi kesepian
6	Batubara et al., 2022	*Cross-sectional*; n=68	Kesepian berhubungan dengan kualitas hidup buruk	Semakin tinggi kesepian, semakin rendah kualitas hidup
7	Witon et al., 2024	*Cross-sectional*; n=56	Interaksi sosial berhubungan dengan tingkat kesepian	Interaksi sosial berperan menurunkan kesepian
8	Sari, 2023	*Pre-experimental*; n=36	Terapi tertawa menurunkan kecemasan secara signifikan	Terapi tertawa memperbaiki kondisi psikologis lansia
9	Akhriansyah et al., 2025	*Pre-experimental*; n=34	Ansietas menurun setelah terapi tertawa	Terapi tertawa efektif menurunkan ansietas
10	Pitkälä et al., 2024	RCT; n=319	57% peserta melaporkan penurunan kesepian	Intervensi sosial berbasis alam berpotensi mengurangi kesepian

Sumber Data: Sekunder

Karakteristik Artikel yang Diinklusi

Berdasarkan proses seleksi artikel menggunakan pendekatan PRISMA, diperoleh sebanyak 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis dalam penelitian ini. Artikel yang diinklusi dipublikasikan dalam rentang tahun 2020–2025 dan berasal dari berbagai negara, antara lain Indonesia, Turki, Taiwan, Hong Kong, dan Finlandia.

Desain penelitian pada artikel yang dianalisis terdiri dari 5 randomized controlled trial (RCT) (Kuru Alici & Bahçeli, 2021; Öztürk et al., 2023; Arslan et al., 2023; Yeung et al., 2025; Pitkälä et al., 2024), 1 *quasi-experimental* (Tsai et al., 2020), 2 pra-eksperimental (Sari, 2023; Akhriansyah et al., 2025), serta 2 *cross-sectional* (Batubara et al., 2022; Witon et al., 2024). Instrumen yang digunakan dalam pengukuran kesepian umumnya adalah *De Jong Gierveld Loneliness Scale* dan *UCLA Loneliness Scale*, serta instrumen tambahan untuk mengukur kualitas hidup, resiliensi psikologis, kecemasan, dan interaksi sosial.

Efektivitas Terapi Tertawa terhadap *Loneliness*

Dari 10 artikel yang dianalisis, sebanyak 2 artikel utama dengan desain RCT menunjukkan bahwa terapi tertawa secara signifikan menurunkan tingkat kesepian pada lansia (Kuru Alici & Bahçeli, 2021; Öztürk et al., 2023). Selain itu, 4 artikel pendukung

intervensi sosial juga menunjukkan adanya penurunan kesepian melalui peningkatan interaksi sosial, meskipun tidak menggunakan terapi tertawa secara langsung (Tsai et al., 2020; Arslan et al., 2023; Yeung et al., 2025; Pitkälä et al., 2024). Sementara itu, 2 artikel lainnya menunjukkan bahwa terapi tertawa memberikan pengaruh signifikan terhadap kondisi emosional lansia, seperti penurunan kecemasan dan ansietas (Sari, 2023; Akhriansyah et al., 2025), yang secara tidak langsung berkaitan dengan penurunan kesepian. Adapun 2 artikel *observasional* menunjukkan bahwa kesepian memiliki hubungan signifikan dengan kualitas hidup dan interaksi sosial lansia (Batubara et al., 2022; Witon et al., 2024).

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar artikel (8 dari 10) menunjukkan adanya hubungan antara intervensi berbasis aktivitas sosial, termasuk terapi tertawa, dengan penurunan tingkat kesepian pada lansia. Selain penurunan kesepian, beberapa penelitian juga melaporkan outcome tambahan, yaitu:

1. Peningkatan kualitas hidup (Öztürk et al., 2023; Tsai et al., 2020)
2. Peningkatan resiliensi psikologis (Öztürk et al., 2023)
3. Peningkatan interaksi sosial (Yeung et al., 2025)
4. Penurunan kecemasan dan ansietas (Sari, 2023; Akhriansyah et al., 2025)

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas

Hasil telaah menunjukkan bahwa efektivitas terapi tertawa dalam menurunkan kesepian dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Pertama, frekuensi dan durasi intervensi berperan penting, di mana terapi yang dilakukan secara rutin menunjukkan hasil yang lebih signifikan (Kuru Alici & Bahçeli, 2021; Öztürk et al., 2023). Kedua, tingkat partisipasi lansia dalam mengikuti kegiatan terapi turut menentukan keberhasilan intervensi, di mana keterlibatan aktif berhubungan dengan penurunan kesepian yang lebih baik (Yeung et al., 2025).

Ketiga, dukungan lingkungan sosial menjadi faktor pendukung, seperti adanya interaksi sosial yang baik dan suasana kelompok yang kondusif (Tsai et al., 2020; Witon et al., 2024). Keempat, variasi desain penelitian dan jenis intervensi juga memengaruhi hasil yang diperoleh, terutama perbedaan antara terapi tertawa langsung dan intervensi sosial lainnya (Pitkälä et al., 2024; Arslan et al., 2023).

Analisis

Berdasarkan hasil telaah terhadap 10 artikel yang diinklusi, ditemukan bahwa sebagian besar penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif intervensi berbasis aktivitas sosial, khususnya terapi tertawa, terhadap penurunan tingkat kesepian pada lansia. Dari total artikel yang dianalisis, sebanyak 2 penelitian dengan desain *randomized controlled trial* secara langsung membuktikan efektivitas terapi tertawa dalam menurunkan loneliness secara signifikan.

Selain itu, beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa intervensi sosial nonfarmakologis, seperti kegiatan sukarela dan komunikasi berbasis teknologi, juga memberikan kontribusi terhadap penurunan kesepian melalui peningkatan interaksi sosial dan keterlibatan emosional lansia.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain frekuensi dan durasi pelaksanaan terapi, tingkat partisipasi lansia, serta dukungan lingkungan sosial. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan

Copyright©2026: Tifanny

konsistensi bahwa pendekatan berbasis interaksi sosial memiliki peran penting dalam mengurangi kesepian pada lansia, baik melalui terapi tertawa maupun intervensi sosial lainnya.

Pembahasan

Interpretasi Hasil Utama

Berdasarkan sintesis terhadap 10 artikel yang dianalisis, dapat diinterpretasikan bahwa terapi tertawa merupakan intervensi nonfarmakologis yang memiliki efektivitas dalam menurunkan tingkat kesepian pada lansia, khususnya pada mereka yang tinggal di panti werdha. Temuan ini didukung oleh studi dengan desain *randomized controlled trial* (RCT) yang menunjukkan adanya penurunan skor kesepian secara signifikan setelah pemberian intervensi (Kuru Alici & Bahçeli, 2021; Öztürk et al., 2023).

Secara lebih rinci, *outcome* yang paling konsisten ditemukan adalah penurunan tingkat kesepian dan perbaikan kondisi emosional, seperti peningkatan suasana hati dan keterlibatan emosional. Namun demikian, tidak semua penelitian menunjukkan dampak yang sama terhadap indikator kesejahteraan lain, seperti kualitas hidup atau kepuasan hidup. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi tertawa cenderung memberikan efek yang lebih kuat pada aspek psikologis jangka pendek dibandingkan perubahan kesejahteraan secara menyeluruh.

Di sisi lain, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis aktivitas sosial, meskipun bukan terapi tertawa secara langsung, tetap memberikan dampak serupa terhadap penurunan kesepian (Tsai et al., 2020; Yeung et al., 2025). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa efektivitas terapi tertawa tidak hanya berasal dari aktivitas tertawa itu sendiri, tetapi juga dari peningkatan interaksi sosial yang menyertainya.

Perbandingan Antar Studi

Apabila ditinjau berdasarkan desain penelitian, studi dengan pendekatan *randomized controlled trial* (RCT) memberikan bukti yang lebih kuat terkait efektivitas terapi tertawa dibandingkan dengan desain *quasi-experimental* maupun *observasional*. Hal ini disebabkan oleh kemampuan RCT dalam mengendalikan variabel perancu sehingga hubungan sebab-akibat dapat dijelaskan secara lebih valid (Kuru Alici & Bahçeli, 2021; Öztürk et al., 2023).

Namun demikian, studi *quasi-experimental* seperti yang dilakukan oleh Tsai et al. (2020) tetap menunjukkan hasil yang relevan, terutama dalam menggambarkan efektivitas intervensi sosial terhadap penurunan kesepian dalam jangka waktu tertentu. Sementara itu, studi observasional hanya menunjukkan hubungan antara variabel, seperti hubungan antara kesepian dengan kualitas hidup dan interaksi sosial, tanpa dapat menjelaskan hubungan kausal secara langsung (Batubara et al., 2022; Witon et al., 2024).

Selain perbedaan desain, terdapat pula variasi dalam jenis *outcome* yang diukur. Beberapa penelitian secara langsung menilai kesepian sebagai *outcome* utama (Kuru Alici & Bahçeli, 2021; Öztürk et al., 2023), sedangkan penelitian lain menilai outcome pendukung seperti kecemasan, ansietas, atau kualitas hidup (Sari, 2023; Akhriansyah et al., 2025). Meskipun berbeda, hasil penelitian tersebut tetap saling melengkapi karena menunjukkan bahwa terapi tertawa memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis lansia secara umum. Dengan demikian, meskipun terdapat variasi dalam desain dan

indikator yang digunakan, secara keseluruhan hasil antar studi menunjukkan kecenderungan yang konsisten dan saling menguatkan.

Keterkaitan dengan Teori atau Mekanisme

Efektivitas terapi tertawa dalam menurunkan kesepian pada lansia dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis, aktivitas tertawa diketahui dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam meningkatkan perasaan nyaman dan menurunkan stres. Selain itu, tertawa juga dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, sehingga membantu menciptakan kondisi relaksasi pada individu (Öztürk et al., 2023).

Dari aspek psikologis, terapi tertawa berkontribusi dalam meningkatkan emosi positif, mengurangi kecemasan, serta memperbaiki suasana hati, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian yang melaporkan penurunan tingkat kecemasan dan ansietas setelah intervensi (Sari, 2023; Akhriansyah et al., 2025).

Di sisi lain, terapi tertawa umumnya dilakukan dalam bentuk aktivitas kelompok, sehingga memberikan kesempatan bagi lansia untuk berinteraksi secara sosial. Hal ini sejalan dengan teori bahwa kesepian merupakan akibat dari kurangnya hubungan sosial yang bermakna. Oleh karena itu, peningkatan interaksi sosial melalui aktivitas kelompok dapat memperkuat koneksi sosial dan menurunkan perasaan kesepian (Witon et al., 2024).

Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas sosial, seperti kegiatan sukarela atau komunikasi interpersonal, memiliki peran penting dalam menurunkan kesepian (Yeung et al., 2025; Tsai et al., 2020). Dengan demikian, terapi tertawa dapat dipahami sebagai intervensi yang bekerja melalui kombinasi mekanisme biologis, psikologis, dan sosial.

Keterbatasan Penelitian

Meskipun hasil penelitian menunjukkan kecenderungan yang positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, ukuran sampel pada beberapa penelitian relatif kecil, sehingga membatasi generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas. Kedua, terdapat heterogenitas desain penelitian yang digunakan, mulai dari RCT hingga studi observasional, yang menyebabkan variasi dalam kekuatan bukti yang dihasilkan. Ketiga, tidak semua penelitian secara langsung mengukur kesepian sebagai outcome utama, sehingga sebagian hasil hanya bersifat pendukung dalam menjelaskan efektivitas terapi tertawa terhadap kondisi psikologis lansia (Sari, 2023; Akhriansyah et al., 2025).

Keempat, durasi intervensi pada sebagian besar penelitian relatif singkat, sehingga efek jangka panjang dari terapi tertawa belum dapat dievaluasi secara optimal. Kelima, penggunaan instrumen pengukuran yang berbeda antar penelitian juga berpotensi mempengaruhi konsistensi hasil yang diperoleh. Dengan adanya keterbatasan tersebut, interpretasi hasil penelitian perlu dilakukan secara hati-hati dan mempertimbangkan konteks masing-masing studi.

Copyright©2026: Tifanny

Implikasi Praktis

Hasil literature review ini menunjukkan bahwa terapi tertawa memiliki potensi untuk diterapkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam praktik keperawatan gerontik. Terapi ini relatif mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya besar, serta dapat diterapkan secara kelompok di lingkungan panti werdha.

Dalam konteks praktik, terapi tertawa dapat diintegrasikan ke dalam program kegiatan rutin lansia, seperti aktivitas rekreasi atau terapi kelompok, guna meningkatkan interaksi sosial dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, intervensi ini juga relevan bagi tenaga keperawatan sebagai bagian dari pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial.

Namun demikian, untuk memperoleh hasil yang optimal, pelaksanaan terapi tertawa perlu memperhatikan frekuensi, durasi, serta tingkat partisipasi lansia. Selain itu, dukungan lingkungan sosial yang kondusif juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan intervensi. Secara keseluruhan, terapi tertawa dapat dipertimbangkan sebagai intervensi yang aplikatif, sederhana, dan efektif dalam upaya menurunkan kesepian pada lansia di panti werdha.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil sintesis terhadap 10 artikel yang dianalisis dalam literature review ini, dapat disimpulkan bahwa terapi tertawa memiliki potensi efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan tingkat kesepian (*loneliness*) pada lansia, khususnya yang tinggal di panti werdha. Temuan ini konsisten dengan tujuan penelitian, yaitu mengkaji efektivitas terapi tertawa dalam mengatasi masalah kesepian pada lansia, dan didukung oleh studi eksperimental yang menunjukkan penurunan skor kesepian secara signifikan setelah intervensi diberikan (Kuru Alici & Bahçeli, 2021; Öztürk et al., 2023).

Efektivitas terapi tertawa tidak hanya berkaitan dengan aktivitas tertawa itu sendiri, tetapi juga berhubungan dengan peningkatan interaksi sosial, terbentuknya emosi positif, serta perbaikan kesejahteraan psikologis lansia. Aktivitas ini memungkinkan lansia untuk berpartisipasi dalam interaksi kelompok yang bermakna, sehingga mampu mengurangi perasaan isolasi sosial dan meningkatkan keterlibatan emosional (Tsai et al., 2020; Yeung et al., 2025).

Namun demikian, keberhasilan terapi tertawa dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain frekuensi dan durasi pelaksanaan intervensi, tingkat partisipasi aktif lansia, serta kondisi lingkungan sosial yang mendukung. Selain itu, karakteristik individu, seperti kondisi psikologis awal dan tingkat kesepian yang dialami, juga turut menentukan besar kecilnya efek yang dihasilkan (Pitkälä et al., 2024).

Meskipun hasil penelitian menunjukkan kecenderungan yang positif, masih diperlukan penelitian lanjutan untuk memperkuat bukti ilmiah yang ada. Penelitian di masa mendatang disarankan menggunakan desain *randomized controlled trial* (RCT) dengan ukuran sampel yang lebih besar, melakukan pengamatan jangka panjang (longitudinal), serta secara spesifik menilai *loneliness* sebagai *outcome* utama agar diperoleh gambaran efektivitas yang lebih komprehensif dan generalisasi yang lebih luas.

Secara keseluruhan, terapi tertawa dapat direkomendasikan sebagai intervensi yang sederhana, ekonomis, dan aplikatif dalam praktik keperawatan gerontik, serta berpotensi

menjadi bagian dari program rutin di panti werdha dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikososial lansia secara holistik. Hasil *literature review* ini memperkuat pentingnya pendekatan holistik dalam keperawatan gerontik, di mana intervensi tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup dimensi psikologis dan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Akhriansyah, M., Surahmat, R., & Agustina, N. (2025). Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Tingkat Ansietas pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*. https://doi.org/10.30633/jkms.v16i1.3135

Batubara, S., Siregar, J. H., & Fuad, A. (2022). Hubungan Tingkat Kesepian dengan Kualitas Hidup pada Lansia. *Zona Kedokteran*.

Hoang, T., & Nguyen, H. (2022). Loneliness and mental health among older adults: a systematic review. *Journal of Aging and Health*.

Ilgaz, A., & Gozum, S. (2023). Effectiveness of INOSEL program consisting of Integrative Nursing and Omaha System. *Aging Clinical and Experimental Research*. https://doi.org/10.1007/s40520-023-02559-9

Kuru Alici, N., & Zorba Bahceli, P. (2021). Effects of Laughter Therapy on Life Satisfaction and Loneliness in Older Adults Living in Nursing Homes in Turkey. *Rehabilitation Nursing*, *46*(2), 104–112. https://doi.org/10.1097/RNJ.0000000000000266

Lapane, K. L. (2022). Loneliness among older adults in nursing homes. *The Gerontologist*.

Ozturk, F. O., Bayraktar, E. P., & Tezel, A. (2023). The Effect of Laughter Yoga on Loneliness, Psychological Resilience, and Quality of Life in Older Adults. *Geriatric Nursing*, *50*, 208–214. https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2023.01.009

Page, M. J. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Pitkala, K. H. (2024). Participants' baseline characteristics and feedback of the nature-based social intervention "Friends in Nature". *BMC Geriatrics*. https://doi.org/10.1186/s12877-024-05408-0

Sari, Y. I. P. (2023). Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Ners*.

Shekelle, P. (2024). Social isolation and loneliness in older adults: health effects and interventions. *Annals of Internal Medicine*.

Tsai, H.-H., Cheng, C.-Y., Shieh, W.-Y., & Chang, Y.-C. (2020). Effects of a Smartphone-Based Videoconferencing Program for Older Nursing Home Residents. *BMC Geriatrics*, *20*. https://doi.org/10.1186/s12877-020-1426-2

Copyright©2026: Tifanny

Witon, Permatasari, L. I., & Akbar, R. (2024). Studi Hubungan Interaksi Sosial terhadap Tingkat Kesepian Lansia. *Citra Delima Scientific Journal*.

Yeung, D. Y. L., & Jiang, D. (2025). The Effects of Volunteering on Loneliness Among Lonely Older Adults. *The Lancet Healthy Longevity*. https://doi.org/10.1016/j.lanhl.2024.100664